

PREFAZIONE

Un volume dedicato alle erbe aromatiche e alle spezie potrebbe apparire, a prima vista, come un'opera rivolta prevalentemente alla cultura gastronomica. In realtà, le pagine che seguono raccontano qualcosa di molto più ampio: il rapporto tra alimentazione, salute, tradizione, ambiente e prevenzione, temi che appartengono pienamente alla missione della Società Italiana di Igiene, Medicina Preventiva e Sanità Pubblica.

È proprio questa prospettiva a rendere particolarmente significativo il lavoro realizzato dal Gruppo di Lavoro "Alimenti e Nutrizione" della SItI.

Erbe aromatiche e spezie accompagnano la storia dell'uomo da millenni. Alcune appartengono alla quotidianità delle nostre cucine e dei nostri territori; altre hanno attraversato continenti, alimentato commerci, aperto rotte marittime, favorito incontri tra popoli e culture. Il volume ricostruisce efficacemente questa dimensione storica e geopolitica, mostrando come spezie ed erbe siano state, nel tempo, molto più che semplici ingredienti: veri testimoni dell'evoluzione delle società e delle culture alimentari. Ma il valore di quest'opera sta soprattutto nella capacità di portare questo patrimonio antico dentro una domanda molto attuale della Sanità Pubblica: come rendere più salutari le scelte alimentari della popolazione senza impoverire il piacere del cibo? È una domanda tutt'altro che secondaria.

Le malattie croniche non trasmissibili rappresentano una delle principali sfide per i sistemi sanitari contemporanei. L'alimentazione costituisce uno dei determinanti modificabili più importanti e, tra gli obiettivi di prevenzione, la riduzione del consumo di sale riveste un ruolo particolarmente rilevante.

I dati richiamati nel volume mostrano come il consumo di sale nella popolazione italiana rimanga ancora superiore ai livelli raccomandati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità: negli adulti tra 35 e 74 anni l'assunzione media è stimata in circa 9,3 grammi al giorno negli uomini e 7,1 grammi nelle donne, mentre la raccomandazione è di mantenersi al di sotto dei 5 grammi quotidiani.

Solo una quota minoritaria della popolazione raggiunge questo obiettivo.

È proprio in questo spazio, apparentemente piccolo ma concretamente importante, che erbe aromatiche e spezie possono offrire il loro contributo.

Non come farmaci. Non come rimedi miracolosi. Ma come strumenti semplici per costruire il gusto, capaci di rendere più gradevole una cucina con meno sale e di favorire l'adesione a modelli alimentari più equilibrati. Il volume sottolinea infatti come il loro utilizzo possa contribuire a mantenere la palatabilità degli alimenti riducendo l'aggiunta di sodio e, in determinate preparazioni, anche di grassi.

Questa impostazione merita di essere sottolineata perché interpreta correttamente un principio fondamentale della promozione della salute: le persone cambiano più facilmente le proprie abitudini quando le alternative proposte sono realistiche, accessibili e piacevoli.

La prevenzione nutrizionale non può essere costruita esclusivamente attraverso prescrizioni e divieti. Dire "meno sale" è necessario; insegnare come ottenere più sapore con meno sale è probabilmente ancora più efficace.

Ed è anche per questa ragione che il libro riesce a coniugare rigore scientifico e concretezza.

Le pagine dedicate ai possibili effetti biologici dei composti presenti nelle erbe e nelle spezie mantengono infatti un approccio prudente. Viene correttamente ricordato che polifenoli, oli essenziali, composti solforati e altre sostanze bioattive rappresentano un interessante campo di ricerca, ma che le quantità normalmente utilizzate nell'alimentazione sono spesso molto inferiori alle concentrazioni studiate sperimentalmente. Il messaggio è quindi equilibrato: nessuna promessa terapeutica, ma la valorizzazione di questi ingredienti all'interno di un'alimentazione complessivamente varia e salutare.

È un approccio particolarmente importante in un'epoca nella quale la comunicazione sui temi della nutrizione rischia talvolta di oscillare tra semplificazioni eccessive e attribuzioni salutistiche non adeguatamente sostenute dalle evidenze.

La SItI ha invece il compito di promuovere una cultura della pre-

venzione fondata sulla scienza, ma capace nello stesso tempo di dialogare con le persone e con la loro quotidianità.

Da questo punto di vista, il libro contiene un ulteriore messaggio di grande interesse: cucinare è una competenza di salute.

Le conoscenze nutrizionali diventano realmente efficaci quando possono essere trasformate in gesti concreti: scegliere gli ingredienti, conservarli correttamente, utilizzare modalità di cottura adeguate, combinare sapori e aromi, ridurre gli sprechi, preparare alimenti semplici ma appetibili. Il volume richiama infatti il crescente interesse scientifico verso le competenze culinarie come fattore capace di favorire scelte alimentari più equilibrate e sostenibili.

Per questo anche la presenza delle ricette assume un significato che va oltre quello gastronomico. Esse rappresentano il punto nel quale la conoscenza diventa pratica: una sorta di ponte tra le evidenze scientifiche e la tavola di ogni giorno. Le proposte raccolte nel volume intendono infatti valorizzare erbe aromatiche e spezie come autentiche componenti delle preparazioni, mettendo insieme tradizione mediterranea, piacere della tavola e consapevolezza nutrizionale.

Un altro merito dell'opera è la sua multidisciplinarietà.

La prevenzione nutrizionale non appartiene a una sola professione né a una sola disciplina. Richiede l'incontro tra sanità pubblica, medicina, nutrizione, dietetica, agronomia, sicurezza alimentare, educazione e cultura gastronomica. La composizione degli Autori, che raccoglie competenze differenti provenienti dal mondo sanitario, accademico, della ricerca e della cucina, esprime bene questa visione.

Ed è una visione profondamente coerente con il ruolo che la Società Italiana di Igiene, Medicina Preventiva e Sanità Pubblica vuole svolgere: costruire ponti tra ricerca e comunità, tra conoscenze scientifiche e politiche di prevenzione, tra professionisti della salute e cittadini.

La Dieta Mediterranea stessa ci ricorda che alimentarsi non significa semplicemente assumere nutrienti. Significa scegliere, preparare e condividere il cibo all'interno di una cultura. Erbe e spezie appartengono profondamente a questa dimensione: riescono a dare identità a ingredienti semplici, raccontano territori

e tradizioni e contribuiscono alla straordinaria varietà sensoriale delle nostre cucine.

La sfida della prevenzione contemporanea è proprio questa: non cancellare la cultura alimentare nel nome della salute, ma utilizzare la cultura alimentare per costruire salute.

Da Presidente della SItI, desidero quindi esprimere apprezzamento al Gruppo di Lavoro “Alimenti e Nutrizione”, al suo Coordinatore, Michele Fernando Panunzio, e a tutti gli Autori che hanno contribuito alla realizzazione di questo volume. La struttura stessa del Gruppo testimonia la volontà della Società di mettere in rete competenze ed esperienze diverse intorno ai grandi temi dell'alimentazione e della prevenzione.

Mi auguro che queste pagine possano essere lette non soltanto dagli addetti ai lavori, ma anche da quanti desiderano comprendere meglio il rapporto tra ciò che portiamo in tavola e la nostra salute.

Perché talvolta la prevenzione può iniziare proprio dai gesti più semplici.

Da una foglia di basilico al posto di un pizzico di sale.

Da un rametto di rosmarino.

Dal profumo del timo, dalla cannella, dallo zenzero, dallo zafferano.

Piccoli ingredienti, certamente. Ma capaci di ricordarci una grande verità della Sanità Pubblica: la salute si costruisce ogni giorno, anche a tavola.

Enrico Di Rosa

Presidente

Società Italiana di Igiene, Medicina Preventiva e Sanità Pubblica
(SItI)